

Abstrakt

Diplomová práce se zabývá problematikou zdravého životního stylu a výživy v souvislosti s prevencí vzniku civilizačních onemocnění. Popisuje příčiny vedoucí ke vzniku těchto nemocí, rizika a možnosti prevence. Upozorňuje na zásady správného stravování, úskalí různých diet, následky přejídání, nebezpečí nadváhy a obezity, negativní vliv stresu na naše zdraví, způsoby a zásady zdravého snižování nadváhy. Shrnuje rady a doporučení odborníků pro optimální skladbu jídelníčku, změnu životního stylu a význam správného dýchání, relaxace, pohybu, pozitivního myšlení a spánku pro zdraví. Praktická část obsahuje popis případu ženy trpící vysokou nadváhou a zdravotními obtížemi, analýzu příčin a projevů nezdravého životního stylu a stravování. Jsou uvedeny kroky k řešení situace i návrh vhodné terapie ke snížení stresové zátěže doporučený odborníkem. Je popsán průběh léčby a vyhodnocení rizik, jsou také navržena vhodná opatření k udržení optimální hmotnosti v budoucnu, včetně doporučení vhodného stravování. Práce poukazuje na problém nárůstu nadváhy a obezity a nebezpečí výskytu civilizačních onemocnění u současné populace jako na velmi aktuální téma a na potřebu širší informovanosti veřejnosti a prevence.